

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC *SINGLE LEG BOUND*
DAN DOUBLE LEG BOUND TERHADAP KECEPATAN
SHOOTING**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun Oleh :
Andi Ahmad
NIM 1505617

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC *SINGLE LEG BOUND*
DAN DOUBLE LEG BOUND TERHADAP KECEPATAN
SHOOTING**

Oleh
Andi Ahmad

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga
dan Kesehatan

© Andi Ahmad
Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND
DAN DOUBLE LEG BOUND TERHADAP KECEPATAN
SHOOTING

Disusun oleh :

Andi Ahmad

1505617

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:



Drs. H. Hadi Hartono, M.Pd.
NIP : 196001131987031002

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kevelatihan



Dr. Komarudin, M.Pd
NIP : 197204031999031003

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC *SINGLE LEG BOUND* DAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP KECEPATAN *SHOOTING*

Pembimbing: 1. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

**Andi Ahmad
(1505617)**

Penelitian ini menguraikan tentang pengamatan kecepatan bola pada atlet sepak bola. Kemampuan kecepatan bola merupakan aspek penting pada setiap cabang olahraga yang wajib dimiliki oleh setiap atlet khususnya pada permainan sepak bola. Latihan Plyometric adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan power pada atlet. Latihan plyometric menuntut pelakunya untuk mengeluarkan kekuatan yang penuh dan dilakukan dengan tempo tinggi, sehingga latihan ini sangat dianjurkan untuk para atlet dalam mencapai peak performance. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan Plyometric Single Leg Bound dan Double Leg Bound terhadap kecepatan Shooting. Penelitian ini dilakukan di SSB Wira Bangsa dengan menggunakan Metode Eksperimen dengan teknik pengambilan *purposive sampling* dari anggota SSB Wira Bangsa yaitu sebanyak 20 orang yang berumur 17 tahun. Dari hasil pengolahan data penelitian, maka diperoleh bahwa hasil output uji paired samples test kelompok *double leg bound* dengan data diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.04, maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh. Sedangkan kelompok *Double leg bound* dengan data diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.00, maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *double leg bound* lebih signifikan terhadap kecepatan *shooting* dibandingkan dengan latihan *single leg bound* terhadap kecepatan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2015.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXERCISE PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND AND DOUBLE LEG BOUND ON SHOOTING SPEED

Advisor: 1. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

**Andi Ahmad
(1505617)**

This study describes the observations of ball speed in soccer athletes. The ability to speed the ball is an important aspect in every sport that must be owned by every athlete, especially in the game of soccer. Plyometric exercises are a high-intensity exercise that aims to increase strength and speed towards forming power in athletes. Plyometric exercises require the culprit to exert full strength and be done with high tempo, so this exercise is highly recommended for athletes to reach peak performance. The purpose of this study was to find out how much influence the Plyometric Single Leg Bound exercises and Double Leg Bound had on the speed of Shooting. This research was conducted at SSB Wira Bangsa using the Experimental Method with a purposive sampling technique from members of the SSB Wira Bangsa namely as many as 20 people aged 17 years. From the results of the research data processing, it is obtained that the results of the test output are paired samples test of the double leg bound group with the data known as the sig value. (2-tailed) of 0.04, then conclusions can be drawn. While the Double leg bound group with data is known as sig. (2-tailed) equal to 0.00, then it can be concluded that there are significant influences. Based on processing and analysis of data, it can be concluded that double leg bound training is more significant towards shooting speed compared to single leg bound training on speed shooting in football sports.

*) PKO FPOK Study Program Students at the University of Indonesia Education 2015.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR TABEL.....	8
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR LAMPIRAN.....	10
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	1
1.3. Tujuan penelitian	5
1.4. Batasan Masalah.....	5
1.5. Manfaat penelitian	6
1.6. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II TEORETIS DAN KERANGKA BERFIKIR	7
2.1. Teknik Dasar Sepakbola.....	7
2.1.1. Teknik Dasar <i>shooting</i> (Menendang Bola)	8
2.1.2. Bentuk <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola.....	9
2.2. Hakikat Latihan	12
2.3. Power Tungkai.....	14
2.4. Kerangka Pikir.....	20
2.5. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1. Metode Penelitian	23
3.2. Tempat penelitian	24

3.3.	Variabel Penelitian	24
3.4.	Populasi dan sampel	24
3.4.1.	Populasi.....	24
3.4.2.	Sampel	25
3.5.	Desain Penelitian	25
3.6.	Instrumen Penelitian	27
3.7.	Pengolahan Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Uji Normalitas	34
4.2	Uji Homogenitas.....	36
4.3	Uji Paired Sample T-Test (Uji Peningkatan).....	37
4.4	Diskusi Penemuan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		41
5.1.	Kesimpulan.....	41
5.2.	Saran	41
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN.....		44

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil pretest dan posttest <i>single leg bound</i>	31
Tabel 4.2 Hasil pretest dan posttest <i>double leg bound</i>	32
Tabel 4.3 Hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku tes awal dan tes akhir dari masing-masing kelompok	33
Table 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Double leg bound</i>	35
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Double leg bound</i>	35
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Dua Varians Tes Awal.....	36
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Dua Varians Tes Akhir	36
Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Samples Test <i>Single leg bound</i>	37
Tabel 4.9 Hasil Uji Paired Sample Test <i>Double leg bound</i>	37
Tabel 4.10 Uji Independent T-Test <i>Single Leg Boun</i> g Dan <i>Double Leg Bound Terhadap Hasil Shooting</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki	10
Gambar 2.2 <i>Shooting</i> dengan Kaki Bagian Dalam.....	10
Gambar 2.3 Bagian Bola yang Ditendang.....	12
Gambar 2.4 Latihan <i>Double Leg Bound</i>	16
Gambar 2.5 <i>Single Leg Bound</i>	17
Grafik 4.1 Grafil Pretest dan Posttest <i>Single Leg Bound</i> Setiap Sampel.....	32
Grafik 4.2 Grafil Pretest dan Posttest <i>Double Leg Bound</i> Setiap Sampel	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Test Speed Radar Gun Pretest Dan Posttest Single Leg Bound	44
lampiran 2 Hasil Test Speed radar Gun Pretest dan Posttest Double Leg Bound	45
lampiran 3 Hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku tes awal dan tes akhir dari masing-masing kelompok	46
lampiran 4 Hasil Uji Normalitas <i>Single Leg Bound</i>	46
lampiran 5 Hasil Uji Normalitas <i>Single Leg Bound</i>	47
lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas Dua Varians Tes Awal	47
lampiran 7 Hasil Uji Homogenitas Dua Varians Tes Akhir	47
lampiran 8 Hasil Uji Paired Samples Test <i>Single Leg Bound</i>	48
lampiran 9 Hasil Uji Paired Samples Test <i>Double Leg Bound</i>	48
lampiran 10 Uji Independent T-Test <i>Single Leg Bound Dan Double Leg Bound Terhadap Hasil Shooting</i>	48
lampiran 11 Dokumentasi Single Leg Bound & Double Leg Bound	49
lampiran 12 Surat Penelitian	52
lampiran 13 Program Latihan Single Leg Bound dan Double Leg Bound...	53

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Brown, Lee E, dkk (2000). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States of America.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Imanuddin, I. (2008) *Modul Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Kadir. (2015) *statistika terapan: konsep contoh dan analisis data SPSS*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Luxbacher, A.J. (1997). *Sepak Bola*. Jakarta ; PT. Raja Grafindo Persada Edisi Kedua
- Nurhasan dan Cholil (2014). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK UPI.
- Poewadinata, W.J.S. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan bermain Sepak Bola*.
- Sidik, Z.D (2008) *Pembinaan Kondisi Fisik*, Bandung:
- Singer, Robert. N. (1982). *Motor Learning and Human Performance*. Ney york: MC Millan Publishing Company
- Sucipto, dkk (1999). *Sepak Bola*. Bandung: FPOK UPI.
- Suharno HP. (1985) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta.